



Medelhavskök

Karl-Erik Kallis

Steinerskolan, 14.11.2018

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sallad på apelsin och fänkål	3
Fetafyllda paprikor	4
Sallad på ost och fänkål	5
Frittata med spenat	6
Fyllda kycklinglår med citrongrönsaker och rosmarinpotatis	7
Lax, fårost och zucchiniudlar	9

Inledning

Medelhavsköket måste mycket ses som samma kök fastän de olika ländernas egna råvaror och kultur ger olika nyanser till sina egna rätter. Men det som är karaktäristiskt och gemensamt för Medelhavsköket är de smaker som mycket baserar sig på olivolja, tomater och andra grönsaker vitlök och färska örtekryddor.

Det sägs att maten från Medelhavet är det mest hälsosamma då fettet är olivolja och grönsakerna dominerar mot kött. Dessutom smakar allting gott då de olika örtekryddorna rätt använda ger en härlig smak åt grönsakerna och vinet i rätta proportioner kröner måltiden.

Som kock ställs man ofta för utmaningen att några i middagsbordet är vegetarianer, men genom att flera av Medelhavsrätterna kan serveras med eller utan kött gör att smakupplevelsen runt bordet är gemensam och måltiden sålunda förenar alla.

Medelhavsköket är inte svårt att lyckas med då många rätter består av endast några komponenter som tillsammans lockar fram den bästa smaken i maten.

Sallad på apelsin och fänkål

4 personer

30 minuter

Ingredienser

- 4 stora apelsiner
- 1 stort fänkålshuvud
- 2 tsk fänkålsfrön
- 2 msk virgin olivolja
- färskpressad apelsinjuice
- finhackad persilja

1. Skär bort apelsinskalet och det vita. Skär dem uppifrån ner så att apelsinerna håller formen och ta vara på all saft som eventuellt annars skulle gå i spillo.
2. Skiva apelsinerna horisontellt i cirka 5mm tjocka skivor spara saften och lägg dem i en salladskål.
3. Skär först av bladen av fänkålen, sedan halvera den och skär den i klyftor. Klyftorna skärs i så tunna skivor som möjligt, som sedan genast läggs i salladskålen så att de inte missfärgas.
4. Strö fänkålsfröna i ett jämt lager över apelsin- och fänkålsskivorna.
5. Häll olivoljan i en liten bunke och vispa i resten av den sparade apelsinsaften. Nu kan du även tillföra mer färskpressad apelsinjuice efter smak. Häll i dressingen och blanda försiktigt. Förvara kallt till serveringen.
6. Servera den kall med lite persilja som garnering.

Fetafyllda paprikor

4 personer

45 min

Ingredienser

- 4 röda paprikor
- 200g feta ost
- ½ dl olivolja
- 1 vitlöksklyfta
- färsk timjan
- persilja
- citron

1. Dela paprikorna och ta ut kärnhuset. Ifall man hittar små paprikor så lämpar sig de ännu bättre men räkna då med fler per person.
2. Finhacka vitlöken och lägg den att vila i en medelstor bunke tillsammans med olivolja.
3. Skala av timjanbladen från stjälkarna och lägg dem i bunken tillsammans med vitlöken och låt dem ligga där i 20min. Gör lika med lite finhackad persilja dock så att timjanen blir huvudkryddan.
4. Pressa saften av en kvartscitron i oljan
5. Smula fetan och arbeta in den i oljan. Tillsätt olja ifall fetan känns för torr.
6. Tillsätt salt efter smak men observera att fetan redan har salt.
7. Lägg paprikorna i 200 C ugn eller på sommaren på grillen tills de blir mjuka.

Sallad på ost och fänkål

4 personer

30 min

Ingredienser

- 400g Fänkål
- 100g Blåmögelost gärna Gorgonzola
- 6 msk Olivolja
- 1 ½ msk rödvinäger

1. Skär av bladen och skiva fänkålen grovt.
2. Koka i lättsaltat vatten några minuter men ej för länge
3. Låt fänkålen rinna av
4. Blanda rödvinäger med ½ tsk salt samt svartpeppar med oljan
5. Häll dressingen över den avrinna fänkålen och smula blåmögelosten på.
Servera medan fänkålen är varm.

Frittata med spenat

30 min

6 - 8 portioner

Ingredienser

- 6 vårlökar eller purjolök
- 250g späda spenatblad
- 6 stora ägg
- 3 msk finhackade örtekryddor tex slätbladig persilja, timjan och korian-der.
- 2 msk nyrivnen parmesanost
- olivolja

1. Skiva vårlöken smått och fräs den i olja i en stor stekpanna i cirka 2min. Tillsätt den avrunna spenaten och stek den tills den mjuknar.
2. Vispa upp äggen i en stor bunke. Salta och peppra. Häll över spenatlök-blandningen i bunken och rör om med äggen och tillsätt örtekryddorna.
3. Häll blandningen över i stekpanna och stek på medellåg värme i cirka 6 min eller så länge att kakan blir fast och lätt lossnar ur pannan (tänk på omelett).
4. Lägg kakan i en ugnsfast rund form och upphetta den i en ugn med grillfunktion med den rivna parmesanosten på toppen tills den fått en bra halvbrun färg.

Fyllda kycklinglår med citrongrönsaker och rosmarinpotatis

4 personer

1 timme

Ingredienser

- 500 - 600 g kycklinglårfiler gärna utan ben
- 1 schalottenlök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk olivolja
- 100 g hackad spenat
- 100 g fetaost
- 10 färska salviablåd
- salt och peppar

Citrongrönsaker

- finrivet citronskal
- 1 msk pressad citron
- 4 msk olivolja
- 200 g sockerärter
- 200 g cocktailtomater
- 1 - 2 avokadon
- 1 - 2 salladslökar
- 150g bladsallad
- salt och peppar

Rosmarin potatis

- 10 mellanstora (lika) potatisar
- ½ dl olivolja
- smör
- några kvistar färsk rosmarin
- salt

1. Sätt ugnen på 225 C. Fräs lök och vitlök i oljan. Tillsätt spenaten. Låt

tina och vätskan koka in så att blandningen blir ganska torr.

2. Tillsätt smulad feta och rör om till en jämn smet. Smaka av med salvia salt och peppar.
3. Vik ut kycklinglåren och lägg en msk fyllning i varje. Vik ihop och bind eller använd tandpetare för att fästa paketen
4. Grädda paketen i den 225 C varma ugnen i mitten för 20min.

Citrongrönsaker

1. Blanda ihop citronskal, pressad citron, olivolja, salt och peppar
2. Ansa och koka sockerärterna ca 1min. Spola dem i kallt vatten.
3. Halvera tomaterna skär avokadoköttet i bitar och skiva salladslöken
4. Riv salladen i mindre bitar och blanda alltsammans
5. Häll över citrondressingen och servera.

Rosmarinpotatis

1. Välj potatisar av samma storlek, så att klyftorna blir lika stora. Tvätta och borsta potatisarna noga, men skala ej.
2. Klyv varje potatis i 8 eller 10 lika stora klyftor.
3. Skär rosmarinbarren i några bitar och lägg dem i mjukt smör för att dra en stund.
4. Stek klyftorna i medelhet panna och rör om så att de steks jämt. Riskan är att en del blir brända och andra råa.
5. Efter cirka 20 min har klyftorna blivit gyllenbruna och då saltar du dem efter smak.
6. Till slut tillför du rosmarinsmöret och rör om så att rosmarinen fördelas jämt samt att potatisen får en vacker glans

Lax fåröst och zucchininudlar

4 personer

1 timme

Ingredienser

- 600 g lax (helts mittbit)
- 2 msk olivolja
- 1 tsk krossad vitpeppar
- Zucchininudlar
- 1 kilo zucchini
- 3 - 4 vitlöksklyftor
- 2 - 3 msk olivolja
- 1 kruka färsk basilika
- 200 g feta ost
- vitpeppar och salt

1. Skär laxen i sockerbitsstora kuber. Blanda laxen och vitpepparn i en skål och låt stå och dra medan du gör zucchini.
2. Skär zucchini till nudlar antingen med hjälp av osthyvel eller speciella verktyg för ändamålet. Det går även att göra det med kniv men tar lite tid.
3. Skär vitlöken i smala strimlor och hacka basilikan grovt samt skär fetan i små kuber.
4. Ta en stor stekpanna för att steka zucchini tillsammans med vitlöken i olivoljan och stek på medelvarm panna i 6 min. I slutet av stekningen krydda nudlarna med salt, vitpeppar och den grovt hackade basilikan.
5. Stek på het platta i en annan panna laxbitarna i 1 - 2 minuter